



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A

Đơn giá 25,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Quả chiều	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	
										P(2)	Protein động vật/ Protein tổng L(2)	G(2)				
<b>Tiêu chuẩn</b>								532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 1	Thứ 5(1/11)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	Sữa đậu nành Fami	685.9	38.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(2/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Su kem	663.2	37.4	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(5/11)	Cơm	Gà xào hành nấm	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	Chuối chín	661.4	37.3	17.2	62.1	26.9	55.9	10.0	119.0	1.8
	Thứ 3(6/11)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu phụ tằm hành	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Sữa chua uống Hanoi milk	667.7	37.6	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8
	Thứ 4(7/11)	Cơm	Cá file sốt hành thì là	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	Su kem	702.5	39.6	15.0	50.2	24.4	60.6	12.0	124.0	1.7
	Thứ 5(8/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	Sữa chua yến mạch	665.1	37.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 6(9/11)	Cơm	Thịt băm rim	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Bánh Gato	685.9	38.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/11)	Cơm	Chả cá rim mắm	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Sữa đậu nành Fami	668.8	37.7	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(13/11)	Cơm	Thịt rim hành	Giò rim	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Bánh mì tươi Kinh Đô	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(14/11)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu phụ sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	Sữa chua ăn Hanoi milk	653.6	36.8	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(15/11)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Chuối chín	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(16/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu phụ sốt thịt băm	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	Su kem	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Quả chiều	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)
										P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)			
Tuần 4	Thứ 2(19/11)	Com	Thịt rim mắm	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Sữa chua yến mạch	654.6	36.9	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(20/11)	Com	Cá file sốt hành thì là	Đậu phụ sốt cà chua	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Bắp cải xào	Bánh Gato	668.6	37.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(21/11)	Com	Trứng đúc thịt	Chả rim	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	Sữa chua uống Hanoi milk	663.2	37.4	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(22/11)	Com	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Đậu phụ tẩm hành	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Bánh bông lan nhân nho	679.8	38.4	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(23/11)	Com	Gà xào hành nấm	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Khoai tây xào	Chuối chín	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2(26/11)	Com	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	Bánh mì tươi Kinh Đô	684.6	38.6	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(27/11)	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu phụ tẩm hành	Canh bí xanh hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	Sữa đậu nành Fami	671.2	37.8	16.7	49.5	29.4	53.9	10.0	99.0	1.8
	Thứ 4(28/11)	Com	Chả cá rim mắm	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Cải ngọt xào	Su kem	665.5	37.5	14.1	48.7	25.7	60.2	12.0	109.0	1.7
	Thứ 5(29/11)	Com	Gà KFC	Pepsi	Canh chua nấu thịt	Khoai tây chiên	Chuối chín	678.1	38.2	18.4	6.2	28.7	52.9	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6(30/11)	Com	Thịt băm rim	Đậu phụ sốt cà chua	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	Sữa chua ăn Hanoi milk	703.5	39.6	19.3	71.0	25.3	55.4	11.0	125.0	2.0

- Ghi chú:
- (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - (2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - (3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - (4) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - (5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.